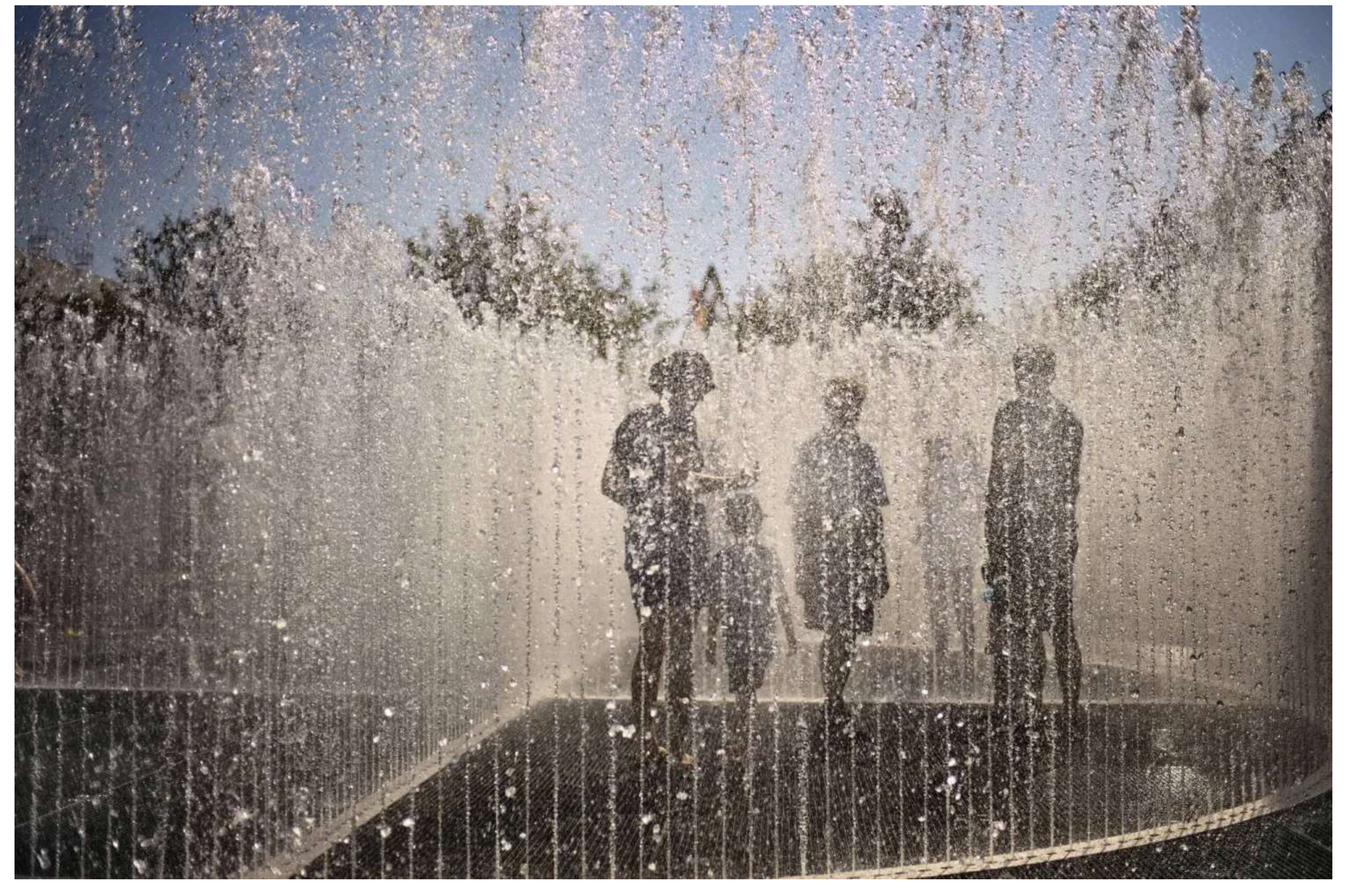
الاستحمام بالماء البارد أثناء موجات الحر قد يكون خطيراً... ما السبب؟



أشخاص يحاولون تبريد أنفسهم داخل نافورة في بون بألمانيا وسط ارتفاع درجات الحرارة (أ.ب)

واشنطن: «الشرق الأوسط»
نُشر: 13:53-25 يونيو 2025 م . 29 ذو الحِجّة 1446 هـ

تشهد بعض المناطق حول العالم، بينها مدينة نيويورك الأميركية حالياً موجة حرّ شديدة، ويبذل السكان قصارى جهدهم للتخفيف من وطأة درجات الحرارة المرتفعة، بما في ذلك الاستحمام بماء بارد، إلا أن الخبراء ينصحون بتجنب ذلك، وفقاً لصحيفة «نيويورك بوست».

يمكن أن يحدث تلف خطير في الأعضاء إذا ظلت درجة حرارة الجسم الأساسية مرتفعة لفترة طويلة، لذا فإن الاستحمام بالماء البارد في يوم شديد الحرارة يبدو طريقة معقولة لتبريد جسمك، ولكن في الواقع، فهو ليس مفيداً على الإطلاق.

على الرغم من أن الغوص في حمام بارد بعد التعرض للحر قد يكون لطيفاً على بشرتك، فإنه لا يفعل ما هو مطلوب لتقليل درجة حرارة الجسم الأساسية، كما أوضح الباحثون في دراسة نشرها موقع «ذا كونفرسيشن».

عند الاستحمام بماء بارد، تنقبض الأوعية الدموية القريبة من الجلد، مما يقلل من تدفق الدم إلى مناطق معينة، مما يدفع الجسم إلى حبس الحرارة داخل أعضائه وحولها، وهو أمر لا ترغب في حدوثه.

وإذا كانت درجة حرارة الماء في الدش قريبة من الصفر، يحدث تأثير الدومينو: يدخل جسمك في حالة «صدمة باردة»، مما يتسبب في انقباض سريع للأوعية الدموية في الجلد، ويرفع ضغط الدم لأن القلب يضطر إلى العمل لساعات إضافية، وفقاً للباحثين.

هذه أخبار سيئة لمرضى القلب. على الرغم من ندرة حدوثها، فإن الاختلاف الكبير في درجة حرارة الجسم، من الساخن إلى البارد، يمكن أن يسبب عدم انتظام ضربات القلب، وفي أسوأ الأحوال، قد يؤدي إلى الوفاة.

قبل أن ينتابك الذعر: القفز في حمام سباحة أو دش أو حوض استحمام بارد قليلاً لن يقتلك، فقط احذر من أن تصل درجة حرارة الماء إلى درجة التجمد.

من الطرق المُعتمدة من قِبَل الخبراء، الفعّالة في الحفاظ على برودة جسمك خلال موجات الحرّ الشديدة، شرب الكثير من الماء وتجنب الكافيين والكحول، فهما يُسببان الجفاف.

يُنصح أيضاً بتجنب ارتداء الملابس الداكنة وإبقاء الستائر مغلقةً للحدّ من الحرارة.

وإذا كنت تملك مروحة، فإنّ حيلةً بسيطةً يُمكن أن تُساعد في الحفاظ على برودة منزلك، وستُوفّر عليك بعض المال من فاتورة الكهرباء.

صرّح ليس روبرتس، خبير الطاقة من شركة «بيونيك»، أنّه في حال الاستغناء عن مُكيّف الهواء، استخدم المراوح ووجّهها إلى النافذة. وقال روبرتس: «فتح النوافذ أو الأبواب المقابلة لبعضها يسمح بتدفق الهواء».

مواضيع الصحة | درجات الحرارة | الصحة | أمراض القلب | أميركا